

令和7年7月



離乳食完了期（12～18か月頃） 予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立	材 料 名
1火	軟飯～ご飯	米
	さばの煮付 キャベツのサラダ	さば、米粉、砂糖、しょうゆ キャベツ、にんじん、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、酢
	中華スープ	豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、ねぎ、中華だしの素、しょうゆ、水
2水	牛乳（ミルク） 焼きじゃが	じゃがいも、油、塩
	軟飯～ご飯	米
	大豆入りミートボール	大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米粉、塩、油
	即席漬け ふのすまし汁	キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、酢 麩、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、しょうゆ
3木	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
	軟飯～ご飯	米
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら、塩、油、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉
	たたききゅうり煮 みそ汁	きゅうり、だし汁、ごま油、しょうゆ たまねぎ、じゃがいも、しめじ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
4金	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
	軟飯～ご飯	米
	夏野菜マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、しいたけ、ごま油、水、中華だしの素、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	レモンサラダ オレンジ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、酢、砂糖 オレンジ
7月	青じそおにぎり	米、しそ、しらす干し、ごま油、しょうゆ
	軟飯～ご飯	米
	ビビンバ風あんかけ	豚ひき肉、ごま油、こまつな、にんじん、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉
	七夕そうめん バナナ	そうめん、たまねぎ、にんじん、オクラ、しいたけ、だし汁、しょうゆ バナナ
8火	果汁入り野菜ジュース 七夕クッキー	果汁入り野菜ジュース（鉄） かぼちゃ、砂糖、油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩
	軟飯～ご飯	米
	肉じゃが	牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、だし汁、砂糖、しょうゆ
	サラダ オレンジ	ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖 オレンジ
9水	牛乳(ミルク) ベビーせんべい	ベビーせんべい
	軟飯～ご飯	米
	魚のから揚げ かぼちゃのみそ汁	あかうお、塩、米粉、油 かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ
	トマトのサラダ	トマト、きゅうり、キャベツ、わかめ、酢、しょうゆ、油、砂糖
10木	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
	軟飯～ご飯（ゆかり）	米、ふりかけ
	焼きそば	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、ソース、油、あおのり
	豆腐スープ バナナ	豆腐、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、中華だしの素、水 バナナ
11金	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
	軟飯～ご飯	米
	ポークビーンズ	豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、塩、水、パセリ粉
	オクラのかつお和え オレンジ	オクラ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、かつお節、だし汁 オレンジ
14月	わかめおにぎり	米、炊き込みわかめ
	夏野菜カレーライス	米、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、中華だしの素、ケチャップ、しょうゆ、水、米粉
	キャベツの香り漬け	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、レモン、砂糖
	バナナ	バナナ
15火	フルーツポンチ	かんてん、ぶどうジュース、バナナ、水、砂糖、レモン
	軟飯～ご飯	米
	あかうおの煮付 フライドポテト	あかうお、だし汁、しょうゆ じゃがいも、油
	野菜スープ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ粉、洋風だしの素、水
16水	牛乳（ミルク） ふのラスク	麩、油、砂糖
	軟飯～ご飯	米
	鶏肉と野菜ナムルの煮物	鶏肉、片栗粉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油
	金時煮豆	いんげんまめ、砂糖、しょうゆ
17木	すいか	すいか
	軟飯～ご飯	米
	さわらのみそマヨ焼き いんげんのごま和え	さわら、油、みそ、マヨネーズ、たまねぎ、パセリ粉 いんげん、キャベツ、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖
	ミネストローネ	たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、トマトジュース、水、洋風だしの素、パセリ粉
18金	鶏そぼろおにぎり	米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、あおのり
	軟飯～ご飯	米
	厚揚げの中華煮	生揚げ、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、水、中華だしの素、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油
	コールスローサラダ すいか	キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 すいか
22火	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
	軟飯～ご飯	米
	トマトシチュー	鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、油、ホールトマト、水、洋風だしの素、ケチャップ、米粉
	春雨サラダ バナナ	ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、はるさめ、酢、しょうゆ、砂糖 バナナ
23水	おにぎり	米、塩
	軟飯～ご飯	米
	おから入りナゲット しょうゆフレンチ	鶏ひき肉、おから、豆腐、たまねぎ、洋風だしの素、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油
	わかめスープ	わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、中華だしの素、水
24木	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
	軟飯～ご飯	米
	さわらのマヨネーズ焼き	さわら、油、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉
	カラフルサラダ 粉ふき芋	ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖、しょうゆ じゃがいも、あおのり、塩
25金	バナナヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、レーズン
	軟飯～ご飯	米
	豚肉と切り干しの炒め煮	豚肉、生揚げ、切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、油、だし汁、砂糖、しょうゆ
	かぼちゃサラダ オレンジ	かぼちゃ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、酢 オレンジ
28月	牛乳（ミルク） バナナ	バナナ
	軟飯～ご飯	米
	冷やしわかめうどん	うどん、わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、だし汁、みりん、しょうゆ
	納豆みそ うり	納豆、豚ひき肉、ねぎ、ごま、みそ、砂糖、だし汁 うり
29火	牛乳（ミルク） 焼きじゃが	じゃがいも、塩、しょうゆ、油
	軟飯～ご飯	米
	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのツナ煮	鶏肉、酢、しょうゆ、砂糖、水 ピーマン、キャベツ、きゅうり、ツナ缶、だし汁、しょうゆ
	切干大根のみそ汁	切り干しだいこん、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ
30水	おかかおにぎり	米、しょうゆ、ごま、かつお節
	軟飯～ご飯	米
	あかうおのレモンソース	あかうお、片栗粉、油、砂糖、酢、みりん、しょうゆ、レモン、パセリ粉
	きゅうりの昆布和え オニオンスープ	きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、水、パセリ粉
31木	牛乳（ミルク） ベビーせんべい	ベビーせんべい
	軟飯～ご飯	米
	ハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、塩、油
	スパゲティサラダ トマト	スパゲティ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、酢 トマト
	牛乳（ミルク） マヨトースト	食パン、マヨネーズ、あおのり

- ※ 午前間の食時間には牛乳（ミルク）を飲みます。
- ※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

～自分で食べる楽しみを味わいましょう～

手に持ちやすいもの、つかみやすいものを準備すると、自分で食べられます。
注)前歯で噛み切れても、奥歯が生えていないために、丸のみになったり、喉に詰めることも心配です。軟らかいもので、手づかみしやすいものが適しています。